

NO TE MONTES PELÍCULAS!

Cómo evitar que tu primera vez sea una comedia romántica...

O UN GUIÓN DE TERROR

**INFO JOVEN** con la colaboración de **ZONA DE SALUD JOVEN**  
AMPARO POCH

**Si hablamos de la “primera vez”, lo más habitual es que venga a tu mente una única palabra, en grande y casi en letras de neón: SEXO.**

**S**in embargo, en las relaciones hay infinidad de primeras veces: la primera cita, el primer beso, la primera vez que alguien ve una parte de tu cuerpo, ese primer roce que va más allá de un abrazo... ¡Y la lista sigue!

Todas esas primeras veces vienen acompañadas de mucha emoción, dudas y, a veces, hasta un poquito de esa mezcla rara de miedo e in-

seguridad. Y sí, nos han vendido la idea de que tienen que ser algo épico, ¡como una película de Hollywood! Pero, spoiler: la realidad no es tan perfecta. Si estás a punto de vivir alguna de estas experiencias, o si ya la viviste y te quedó una sensación agri dulce, hay algo que necesitas saber: no todo tiene que ser como en las pelis. De hecho, es mucho mejor cuando lo vives a tu manera.

**MUCHAS PRIMERAS VECES, MUCHAS FORMAS DE VIVIRLAS**

A veces, cuando llega el momento, no sabemos ni por dónde empezar. ¿Te ha pasado? Has hablado con amigos y amigas, has visto pelis, leído libros y, aun así, en el momento, eres un mar de dudas. ¿Por dónde empezar? Aunque en ocasiones observar al resto del

mundo puede darnos cierta información, recuerda que no hay un solo camino. Las experiencias son infinitas y seguro que cambian en función de tu sexo o género, de tu orientación sexual o de cómo te relaciones con tu cuerpo. Si te fijas, en general, las primeras veces que vemos en las películas son de parejas heterosexuales y monísimas a las que todo les sale perfecto. Así que, como no hay instrucciones, aprovecha para escucharte a ti, tus necesidades y tus tiempos.

### CREA TU PROPIO GUIÓN

Lo mejor de las primeras veces es que tú eres la persona protagonista de la historia. No necesitas cumplir con lo que otros piensan que “deberías” hacer. Solo tienes que vivirlo a tu manera, y saber que probablemente no será perfecto, pero tampoco será horrible. Además, recuerda que tienes toda la vida por delante para practicar y encontrar lo que más te gusta.

En esta película, la tuya, los actores y las actrices tienen cuerpos reales, diversos y bellísimos con pelos, granos, celulitis... Como no somos acróbatas, a veces uno se tropieza, os daís un cabezazo o simplemente os da la risa de repente. ¡Y eso es lo mejor de todo!

Es importante no anticipar el final, prepararse para disfrutar y dejarse sorprender por lo que venga, sabiendo que todo puede cambiar en cualquier momento en base a nuestras necesidades y las de la otra persona. Para estar tranquilos y tranquilas, es esencial no jugársela ni correr riesgos innecesarios.

Como esto va de guiones, recuerda que la base de un encuentro bonito y placentero no es otra que la comunicación. Las inseguridades son el pack de bienvenida de las primeras veces: ¿Estaré haciéndolo bien? ¿Le estará gustando? Son preguntas que todos nos hemos hecho alguna vez, pero la clave es no dejar que esas dudas te hagan sentir que todo es un drama y compartirlas.

Sí, al principio puede dar un poco de vergüenza, pero hablar de lo que te gusta, lo que no y lo que te hace sentir cómodo o cómoda, es superimportante. La comunicación no verbal puede ayudar, pero el diálogo resulta infalible. De hecho, seguro que agradeces un montón que la persona con la que estás te de algunas pistas y te indique lo que no le mola mucho y, sobre todo, lo que le encanta. Y es que aquí nadie tiene el poder de leer la mente, así que ¡fuera vergüenzas y ámate a darle a lengua!

**Sí, al principio puede dar un poco de vergüenza, pero hablar de lo que te gusta, lo que no y lo que te hace sentir cómodo o cómoda, es superimportante.**

Al final, lo importante en cualquier primera vez es que haya ganas de disfrutar y de compartir. No todo tiene que ser perfecto y puede que no fluya mágicamente, pero si lo hacéis desde el deseo, la complicidad y el respeto, ¡todo irá genial! El sexo no es una obligación, así que nada de presionar ni imponer, porque eso sí que es un auténtico drama. ¡Disfruta, sé sincero o sincera y, sobre todo, sigue tu propio guion! ◦

